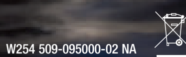


W254 509-095000-02 NA





SLEEK™ 150 LAP with TAP SCREEN™ TECHNOLOGY

USER MANUAL

TIMEX IRONMAN
TRAIN SMARTER

TABLE DES MATIÈRES

F

INTRODUCTION

Bienvenue !

Merci d'avoir acheté la nouvelle montre Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP pourvue de la NOUVELLE technologie TapScreen™. Cette nouvelle génération d'outils performants a été développée en association avec des athlètes de renommée mondiale, permettant ainsi l'élaboration de la montre SLEEK 150-lap équipée de fonctions essentielles pour un entraînement de qualité.

Un chronographe avec mémoire de 150 tours, un moniteur d'allure cible et des minuteries par intervalles nommés font partie des fonctions proposées. Ce design moderne ergonomique comprend un large écran permettant un affichage de chiffres extrêmement facile à lire. Que vous soyez en train de courir pour la première fois ou que vous vous entraîniez pour votre dixième marathon, cette montre vous sera d'une aide précieuse.

Enregistrez votre produit sur www.timex.com

F

FONCTIONS DE LA MONTRE

Heure/Date

- Les heures, minutes et secondes s'affichent en format 12 ou 24 heures.
- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-jour (MMM-JJ), mois-jour-année (MM-JJ-AA), jour-mois-année (JJ.MM.AA) ou année-mois-date
- Le jour de la semaine s'affiche en format JJJ (par exemple MER) et est automatiquement calculé avec la date
- Deuxième fuseau horaire avec année, heures, minutes, date et format indépendants
- Carillon horaire ♪
- Bip des boutons

Technologie TapScreen™

- La technologie TapScreen™ permet une activation facile du chronographe et des minuteries en donnant un coup sec sur le cadran de la montre

- Les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) bénéficient de la fonction Tap TAP
- La montre possède 3 niveaux de réglage d'intensité de frappe : LITE (léger), MED (moyen), HARD (fort)

Chronographe

- La technologie TapScreen™ démarre la fonction temps écoulé et enregistre les temps au tour/intermédiaires
- Mémoire de 150 tours avec compteur de 199 tours
- Possibilité d'afficher en gros chiffres le temps au tour ou le temps intermédiaire
- Affichage optionnel du temps total de course (Total Run) qui maintient le temps total d'activité (moins le temps de pause) et le temps global de course depuis le début
- Moniteur d'allure cible en option, avec allure cible par tour, zone cible et distance globale cible

- Le moniteur d'allure cible fournit des alertes sonores et des indications sur le cadran signifiant que vous êtes en deçà de votre allure (émission d'un bip lent « SLOW »), à la bonne allure (émission d'un simple bip « ON PACE ») ou au-delà de votre allure (émission d'un bip rapide « FAST »)
- Les rappels d'alarme d'hydratation et de nutrition vous informent du moment où vous devez boire et manger
- Le nouveau système de gestion des données enregistre toutes les séances d'exercices dès que le chronographe est remis à zéro. Les séances d'exercices les plus anciennes seront remplacées automatiquement sauf si vous les avez verrouillées pour éviter l'effacement

Rappel

- Stockage de plusieurs séances d'exercices par date avec tous les temps au tour/intermédiaires, vos temps cibles, meilleur temps au tour et temps au tour moyen

- Le rappel du moniteur d'allure cible indique si vous avez exécuté chaque tour d'une manière plus rapide ou plus lente et montre le temps total
- Le verrouillage des séances d'exercices évite l'effacement automatique

Minuterie ⌛

- La technologie TapScreen™ démarre/arrête la minuterie
- Minuterie réglable jusqu'à 24 heures
- Option d'arrêt du compte à rebours ou de répétition du compte à rebours
- Compteur de répétition automatique

Minuterie par intervalles ⌛

- La technologie TapScreen™ démarre/arrête la minuterie par intervalles
- Minuterie réglable jusqu'à 24 heures

- Trois minuteries par intervalles comportant chacune jusqu'à 16 intervalles
- Sélection des noms de l'intervalle par l'utilisateur [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] pour faciliter votre entraînement par intervalles
- Compteur de répétition d'intervalle automatique

Alarme

- Trois alarmes avec les options suivantes : quotidienne, jours de semaine, fin de semaine ou hebdomadaire
- Alerte de rappel de cinq minutes

Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT-MODE®

Montre Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP avec technologie TapScreen™



F

Icônes d'affichage

ALARME

Indicateur d'alarme

Indicateur du chronographe

Indicateur de la répétition du compte à rebours

Indicateur du compte à rebours de la minuterie

TAP Indicateur de FRAPPE

VEILLEUSE INDIGLO®

DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez sur MODE pour faire défiler les fonctions principales de la montre

TIME (heure) > CHRONO > RECALL (rappel) > TIMER (minuterie) > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > ALARM

La plupart des modes utilisent les boutons de la montre de la même manière. Les noms des fonctions des boutons s'affichent sur le cadran près du bouton.

SET (DONE/VALIDÉ) = accepter et quitter
MODE (NEXT/SUIVANT) = se déplacer vers le réglage de la fonction suivante
START/SPLIT (+) = augmenter les valeurs
STOP/RESET (-) = diminuer les valeurs
Pour effectuer le réglage, appuyez sur SET et suivez les instructions de réglage.

Réglage de l'heure et de la date

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher l'heure du jour.
2. Appuyez et tenez SET enfoncé pour commencer.
3. Suivez les instructions de réglage (NEXT, + , -) qui apparaissent sur l'écran pour faire défiler les informations suivantes : fuseau horaire,

heures, minutes, secondes, mois, jour, année, format 12 ou 24 heures, format de la date, carillon horaire, bip des boutons et force de frappe.

4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Utilisation du chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercices. Les temps au tour/intermédiaires diviseront votre séance d'exercices en segments de temps qui vous fourniront des indications en temps réel et vous permettront d'ajuster votre allure en visant votre temps cible.

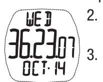


1. Dans le mode CHRONO, DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.
3. Appuyez sur STOP/RESET pour terminer.
4. Appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour remettre le CHRONO à zéro. WRKOUT SAVED apparaît sur votre écran pour vous informer que votre séance d'exercices a été automatiquement enregistrée.

Comment récupérer les informations de votre séance d'exercices

Le registre d'entraînement daté vous permettra de revoir vos performances CHRONO pour une séance d'exercices.

1. Dans le mode RECALL, appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date de l'entraînement que vous voulez examiner. Vos séances d'exercices apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse.



2. Appuyez sur SET pour examiner toutes les informations enregistrées dans cette séance d'exercices.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour faire défiler toutes les informations de votre séance d'exercices.

Comment verrouiller les informations de votre séance d'exercices

Verrouiller une séance d'exercices évite son effacement automatique au fur et à mesure que la mémoire se remplit de nouvelles séances d'exercices.



1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercices.
3. Dès que vous avez trouvé la séance d'exercices, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour VERROUILLER. Appuyez et tenez à nouveau STOP/RESET enfoncé pour DÉVERROUILLER.

MODE D'EMPLOI

MODES DE LA MONTRE

Les fonctions de cette montre sont regroupées en modes qui sont accessibles en appuyant brièvement sur le bouton MODE – chaque appui sur le bouton MODE fait passer au mode suivant de la boucle. Les modes sont organisés dans l'ordre suivant :

TIME (heure) > CHRONO > RECALL (rappel) > TIMER (minuterie) > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > ALARM

TIME (heure) Affiche l'heure et la date.

CHRONO Utilisez le chronographe pour chronométrer votre séance d'exercices.

RECALL (rappel) Sert à revoir vos événements chronométrés datés.

TIMER (minuterie) La minuterie permet de chronométrer des événements de durée prédéterminée.

INT TIMER (minuterie par intervalles) La minuterie par intervalles est parfaite pour l'entraînement par intervalles avec des événements distincts de durée prédéterminée.

ALARM Trois alarmes sont disponibles pour vous permettre de réaliser votre emploi du temps.

LA TECHNOLOGIE TAPSCREEN™

Préservez votre élan et votre foulée. La technologie TapScreen™ fonctionne en donnant un coup sec sur le cadran de la montre. La technologie™ TapScreen est utilisée dans les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles).

La force de frappe peut se personnaliser de la manière suivante : léger (LITE), moyen (MED) ou fort (HARD). La montre est fournie avec une force de frappe réglée sur moyen.



1. Dans le mode TIME, appuyez et tenez le bouton SET enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT) jusqu'à afficher TAP FORCE.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner la force de frappe : LITE (léger), MED (moyen) ou HARD (fort).

Conseils pratiques :

- Nous vous recommandons de sélectionner votre INTENSITÉ DE FRAPPE en fonction de votre activité : Pour la marche (LITE léger), la course (MED moyen), le vélo (HARD fort) et la natation (HARD fort).
- Si vous subissez des activations intempestives, augmentez l'intensité de frappe.
- Si lors d'un triathlon vous êtes en transition ou juste en train de changer de vêtements, nous vous recommandons d'appuyer sur MODE pour passer au mode TIME afin d'éviter l'activation par un coup sec du chronographe qui continue à fonctionner en arrière-plan. Revenez en mode CHRONO quand vous avez terminé.

RÉGLAGES DES MODES ET DES FONCTIONS

Heure/Date/Carillon horaire

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher l'heure du jour.
2. Appuyez et tenez SET enfoncé pour commencer.

3. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour vous déplacer vers le réglage des fonctions suivantes.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs des fuseaux horaires (1 ou 2), de l'heure, du mois, du jour, de la date, de l'année, du format 12 ou 24 heures, du format de la date, du carillon horaire, du bip des boutons et de l'intensité de frappe.
5. Appuyez sur NEXT pour régler les valeurs dans l'autre fuseau horaire (si vous le désirez), en suivant la procédure ci-dessus.
6. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Conseils pratiques :

- Si vous vous trouvez dans un autre mode, appuyez et tenez MODE enfoncé pour voir l'heure, puis relâchez pour retourner au mode actuel.
- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-date (MM:JJ, MMM-JJ), mois-jour-année (MM-JJ-AA), jour-mois-année (JJ.MM.AA) ou année-mois-date (AA-MM-JJ)

Second fuseau horaire

Votre montre possède deux fuseaux horaires qui se révèlent utiles lorsque vous voyagez et que vous changez de fuseau horaire ou lorsque vous passez à l'heure d'été.

Conseils pratiques :

- Vous pouvez passer très facilement du fuseau horaire TIME 1 au fuseau horaire TIME 2 et inversement en appuyant et en tenant le bouton START/SPLIT enfoncé pendant 8 secondes.

Chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercices. L'enregistrement des temps au tour/intermédiaires pendant votre session vous fournira des indications en temps réel et vous permettra d'ajuster votre vitesse en visant votre temps cible.

Temps au tour/intermédiaire

Le temps au tour correspond au temps mis pour compléter un segment de votre activité. Le temps intermédiaire correspond au temps cumulé depuis le début jusqu'à un certain moment dans votre séance d'exercices. Vous trouverez ci-contre l'exemple d'une course de 4 milles (environ 6,5 kilomètres). Le coureur enregistre des temps au tour/intermédiaires tous les milles ou kilomètres.

Tableau des temps au tour/intermédiaires

Cette montre peut enregistrer jusqu'à 100 heures et 199 tours. Elle garde en mémoire les 150 tours les plus récents dans le mode Recall (rappel).

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

F

Comment démarrer le chronographe

1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONOGRAPH. (Assurez-vous qu'il indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET pour le remettre à zéro.)
2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
3. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.

- Chaque fois que vous prenez un temps au tour, l'affichage se bloque pendant 10 secondes vous permettant d'examiner vos données sur les

TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRES, pendant que votre chronographe est en train d'enregistrer le prochain temps au tour/intermédiaire.

- Si votre temps cible est sur ON, une alarme sonore se déclenchera en fonction de votre allure vous indiquant si vous devez accélérer ou ralentir. L'affichage indiquera votre temps delta et des informations sur votre allure (SLOW lent, ON PACE à la bonne allure ou FAST rapide). Le temps delta est la différence entre votre temps cible et votre temps réel au tour. Reportez-vous à la section réglage du moniteur d'allure cible pour activer cette fonction.

4. Appuyez sur STOP/RESET pour marquer une pause ou pour terminer. Donnez un coup sec sur votre écran pour redémarrer.
5. Lorsque la séance d'exercices est terminée, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour effacer l'affichage (le CHRONO se remet à 00:00:00). La séance d'exercices est maintenant automatiquement enregistrée et peut être visualisée dans le mode RECALL (rappel).

Conseils pratiques :

- Vous pouvez aussi utiliser le bouton START/SPLIT pour démarrer votre chronographe et prendre des temps au tour.
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner au mode CHRONO actuel.
- Lorsque le chronographe est en marche, ⏱ s'affiche dans le mode heure.
- Vous pouvez enregistrer jusqu'à 199 tours, cependant le chronographe n'enregistrera que les 150 tours les plus récents. Veuillez noter que chaque séance d'exercices nécessitera un stockage de trois temps au tour qui sera utilisé pour indiquer l'heure/date, le temps cible et les temps delta pour cette séance d'exercices.

Changer le format d'affichage du chronographe

Ceci détermine l'affichage des lignes du milieu et du bas. La ligne du milieu s'affiche en grand. Cette option concerne LAP/SPLIT (temps au

tour/intermédiaire), SPLIT/LAP (temps intermédiaire/au tour) et TOTAL RUN (temps total de course).

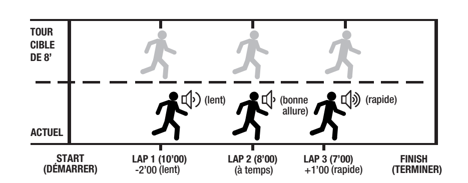
1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner LAP/SPLIT (le temps au tour en gros chiffres), SPLIT/LAP (le temps intermédiaire en gros chiffres), ou TOTAL RUN (temps total de course).
4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour sortir ou appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la fonction temps cible (décrite plus loin dans cette section).

Remarque :

La fonction TOTAL RUN (temps total de course) vous permet de visualiser le temps total écoulé depuis le moment où vous avez démarré le CHRONO, y compris le temps écoulé lorsque le chronographe était arrêté. Lorsqu'un temps au tour/intermédiaire est enregistré, la montre passe automatiquement au format LAP/SPLIT.

Moniteur d'allure cible

Votre allure étant un élément important pour atteindre votre but, un système sonore incorporé vous indique si vos temps au tour cibles sont réalisés ou non. Si vous vous trouvez en dehors des limites de vos temps cibles, différentes alarmes sonores et messages vous donneront des informations. La montre émet un bip lent lorsque vous êtes en deçà de votre allure cible (SLOW), un simple bip lorsque vous allez à la bonne allure (ON PACE) et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible (FAST). Vos performances seront aussi affichées sur l'écran.



Réglage du moniteur d'allure cible

1. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que CHRONO apparaisse (le chrono indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET pour le remettre à zéro).
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT)) jusqu'à afficher TARGET TIME (temps cible).



4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF) TARGET TIME.
5. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TRGT PACE (allure cible).
6. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour entrer l'allure cible par temps au tour en heures (HH), minutes (MM) et secondes (SS). L'allure cible par tour peut être réglée pour un minimum d'une minute (1:00) jusqu'à un maximum d'une heure (1:00:00)
7. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour entrer la zone cible (TRGT RANGE) correspondant à la marge d'erreur (+/-) acceptable vous permettant de considérer que vous exécutez votre tour à la bonne allure (ON PACE). Lorsque Target Range (zone cible) s'affiche, entrez les minutes (MM) et les secondes (SS).

8. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TRGT DIST).
9. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner soit NONE (aucune) soit SET (réglage).
10. Si vous sélectionnez SET, appuyez sur le bouton MODE (NEXT/ SUIVANT) jusqu'à afficher l'unité de distance (UNIT DIST).
11. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner soit des milles (MI) ou des kilomètres (KM).
12. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TRGT DIST).
13. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour entrer la distance totale cible de votre entraînement ou de votre course.
14. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer. Si une distance totale cible a été réglée, la montre calculera et affichera votre temps total cible (TARGET TOTAL) estimé d'après les informations que vous venez de fournir précédemment concernant l'allure cible et la distance cible.

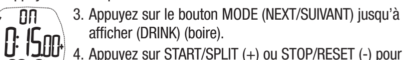
Minuteries d'hydratation et de nutrition

Les minuteries optionelles d'hydratation et de nutrition vous indiqueront quand il est temps de boire ou de manger. Cette minuterie se répétera et fonctionnera parallèlement avec votre chronographe.

F

Réglage des minuteries d'hydratation et de nutrition

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer.



3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher (DRINK) (boire).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour l'activer (ON).
5. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer à l'option de réglage du temps et sur START/ SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour régler le temps.

6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au réglage de l'option nutrition (EAT) (manger) et répétez la procédure.
7. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer.

RAPPEL

Le registre d'entraînement vous permettra de revoir vos performances pour une séance d'exercices par date. Vous pouvez examiner les temps de chaque tour, votre meilleur temps et le temps moyen. Si le moniteur d'allure cible était activé, la montre fournira aussi des temps delta et des identifications pour chaque segment.

Examiner les données de la séance d'exercices



1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date de la séance d'exercices que vous voulez examiner. Vos séances d'exercices apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse et le nombre des tours enregistrés s'affichera.

3. Une fois que vous avez trouvé la séance d'exercices que vous voulez examiner, appuyez sur SET pour revoir toutes les informations enregistrées dans cette séance.

- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour examiner vos données (temps au tour/intermédiaire, temps delta, meilleur temps et temps moyen).
- Si votre moniteur d'allure cible était activé (ON), il vous sera possible de revoir les valeurs de votre moniteur d'allure cible (allure cible, distance cible et temps cible total), vos temps réels au tour/intermédiaire, vos résultats delta par tour (+/- autour du temps cible par tour avec identifications), temps delta total (si une distance totale cible a été choisie), votre meilleur temps et votre temps moyen.

4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Verrouillage des séances d'exercices dans le mode RECALL (rappel)

Verrouiller une séance d'exercices évite son effacement automatique alors que de nouvelles séances d'exercices sont en train d'être effectuées.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercices.
3. Une fois que vous avez trouvé votre séance d'exercices, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour LOCK (verrouiller). L'icône d'un petit cadenas 🔒 s'affichera ainsi que la date de la séance d'exercices pour confirmer que l'opération a bien été effectuée.
4. Pour déverrouiller toute séance, répétez les trois étapes énoncées ci-dessus et appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé pour UNLOCK (déverrouiller).

Conseils pratiques :

- Pour LOCK (verrouiller) votre dernière séance d'exercices vous devez remettre le chronographe à zéro (00:00:00) pour sauvegarder la séance d'exercices.
- Les plus anciennes séances d'exercices non-verrouillées sont automatiquement effacées au fur et à mesure que la mémoire se remplit (150 tours maximum).
- Si des séances d'exercices sont verrouillées et qu'il ne reste dans la mémoire que 30 tours disponibles, la montre signalera que la mémoire approche de sa capacité maximale en affichant « x laps free » (x tours disponibles). Dès que la mémoire est pleine, la montre affiche « memory full » (mémoire pleine). Vous devrez déverrouiller des séances d'exercices pour libérer de la place afin de pouvoir revoir la prochaine séance d'exercices.

MINUTERIE

La minuterie permet de chronométrer un événement de durée prédéterminée. La minuterie peut être réglée pour se répéter continuellement ou pour s'arrêter à la fin du compte à rebours. Vous pouvez utiliser la technologie TapScreen™ pour activer et pour arrêter la minuterie à n'importe quel moment.

Réglage de la minuterie

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage de la minuterie.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs.
4. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour vous déplacer vers le réglage suivant.
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin).

6. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer la procédure de réglage.

Utilisation de la minuterie

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie atteint zéro et s'arrête. Il est possible d'arrêter la mélodie en appuyant sur n'importe quel bouton.
3. Si vous avez besoin d'arrêter ou de mettre en pause la minuterie, donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur STOP/RESET.
4. Lorsque vous avez terminé, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour reprendre le compte à rebours. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Remarque : Si la répétition de la minuterie est réglée en dessous de 15 secondes, la montre émettra un simple bip entre chaque répétition.

Conseils pratiques :

- ⌛ s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie est en marche. ⌛↺ s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Dans la fonction répétition de la minuterie, le nombre de répétitions s'affiche en bas du cadran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.
- La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
- La veilleuse INDIGLO® clignote et le carillon mélodique retentit lorsque le compte à rebours arrive à zéro.

MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS

Les entraînements les plus complexes deviennent automatiques et sans effort avec les trois programmes d'intervalles, chacun comportant jusqu'à 16 intervalles nommés, qui peuvent être démarrés ou arrêtés en utilisant l'interface de la technologie TapScreen™. Nous avons aussi ajouté des vignettes permettant l'identification afin de vous aider à visualiser l'intensité que vous devriez suivre lors de votre entraînement [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].

Réglage des minuteries par intervalles

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur STOP/RESET pour sélectionner la séance d'exercices que vous voulez utiliser (WRK-1, 2, ou 3).
3. Appuyez sur SET et SET INT TIMER s'affichera.
4. Pour sélectionner l'intervalle (1-16), appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
5. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler l'intervalle (HH:MM: SS) avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner le nom de l'intervalle [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED

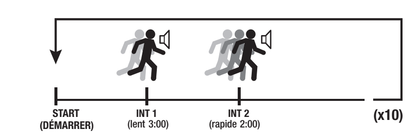
(moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).

7. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin) avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).

Recommencez toutes ces étapes jusqu'à ce que vous ayez réglé tous les intervalles dont vous avez besoin pour votre séance d'exercices.

Utilisation de la minuterie par intervalles

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie par intervalles.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie par intervalles atteint zéro et démarre le compte à rebours suivant.



F

- Le nom s'affiche en haut de la minuterie [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération).
- Si votre séance d'exercices est réglée avec REPEAT AT END (répétition à la fin), le compteur de répétition s'affichera sur la ligne du bas.

3. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre, ou appuyez sur STOP/RESET pour arrêter la minuterie par intervalles une fois que vous avez terminé toutes les répétitions que vous vouliez faire.
4. Lorsque vous avez fini, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour

reprendre la minuterie par intervalles. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Conseils pratiques :

- ⌛ s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie par intervalles est en marche. ⌛⤾ s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répétition à la fin) le compte à rebours ira jusqu'au bout de tous les intervalles puis répétera la séquence entière.
- La veilleuse INDIGLO® clignote et la mélodie de la minuterie par intervalles retentit entre chaque intervalle.
- La minuterie par intervalles se poursuit lorsque vous quittez le mode INT TIMER (minuterie par intervalles).
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner à la minuterie.

Alarme

Il est possible de programmer jusqu'à trois alarmes pour vous rappeler des événements imminents. Vous pouvez personnaliser votre alarme par jour, en fonction de vos besoins.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur STOP/RESET pour sélectionner Alarme 1, 2 ou 3.
3. Appuyez sur SET pour régler l'alarme sélectionnée.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) et MODE (NEXT/SUIVANT) pour changer l'heure de l'alarme et sa fréquence de sonnerie [DAILY (journalière), WKDAYS (jours de travail), WKENDS (week-ends) ou un jour particulier de la semaine].
5. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour confirmer et quitter.
6. Appuyez sur START/SPLIT pour activer (ON) ou désactiver (OFF) toute alarme. Si l'alarme est activée, la fréquence de l'alarme s'affichera sur la ligne du bas.

Conseils pratiques :

- Lorsque l'alarme est activée, ☎ s'affiche dans le mode heure.
- Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, la veilleuse INDIGLO® ainsi que l'icône de l'alarme clignotent et l'alarme sonore se déclenche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.
- Si aucun bouton n'est enfoncé, l'alarme sonne pendant 20 secondes puis une nouvelle fois au bout de cinq minutes.

*VEILLEUSE INDIGLO® AVEC FONCTION NIGHT-MODE®

La technologie INDIGLO® permet d'illuminer tout le cadran de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage. Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. La veilleuse INDIGLO® restera allumée pendant 3 secondes lors d'un fonctionnement normal ou pendant 6 secondes pendant un réglage.

FONCTION NIGHT-MODE®

La fonction NIGHT-MODE® permet d'illu-
miner le cadran de la montre pendant 2 à 3 secondes en donnant un coup sec sur le cadran (seulement dans les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INT TIMER (minuterie par intervalles) ou en appuyant sur tout bouton de la montre. L'icône d'un croissant de lune ☾ s'affiche sur le cadran lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée.

Pour activer la fonction, appuyez et tenez le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes, pour désactiver, appuyez sur le bouton INDIGLO® pendant 4 secondes. La fonction NIGHT-MODE® se désactive automatiquement au bout de 8 heures.

ÉTANCHÉITÉ

Votre montre SLEEK™ 150-lap est étanche jusqu'à 100 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau en p.s.i.a. * sous la surface
30m/98pi	60
50m/164pi	86
100m/328pi	160

*livres par pouce carré (abs.)

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.

3. Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

PILE

Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier. Le cas échéant, appuyez sur le bouton de remise à zéro après avoir changé la pile. Le type de pile est indiqué sur le dos du boîtier. L'estimation de la durée de vie de la pile est basée sur certaines hypothèses d'utilisation ; la durée réelle peut varier selon l'utilisation de la montre. NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de votre montre Timex®. Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites dans le dépliant.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT — CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE MONTRE :**

1) après l'expiration de la période de garantie ;
2) si la montre n'a pas été achetée chez un revendeur Timex agréé ;
3) si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4) s'il s'agit d'un accident, d'une falsification ou d'un abus ; et
5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION ÀUN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service de garantie, veuillez retourner la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour

couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US. aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR PERSONNELLE.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-448-4639 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 889 2130. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.